

回顾自己的生活，发现天主为我们行的“小小奇迹”

分辨善恶的一个途径是注视自己的内心，对自己的想法提出质询，包括毒害我们生命的负面思想。

2022年10月19日

教宗方济各10月19日上午在圣伯多禄广场主持周三公开接见活动，继续关于灵性分辨的要理讲授主题。这一

次，教宗省思了分辨的“另一个必不可少的成分”：自己的生命史。教宗解释，“我们的生命是赋予我们最宝贵的‘书籍’”。

“遗憾的是，许多人不阅读这本书，或者在临终时才阅读，已为时太晚。然而，正是在这本书中，人们找到通过其他途径徒劳而得到的东西。”

教宗援引圣奥斯定的话，指出这位“杰出的真理寻求者”经历了这全部的内心之旅，在他的生命中看出了上主的临在，乃至在写出了这段话：“祢在我身内，我驰骛于身外。我在身外找寻祢；丑恶不堪的我，奔向著祢所创造的炫目的事物。祢和我在一起，我却不和祢相偕。”（《忏悔录》卷十27）

圣奥斯定于是发出这样的邀请：“要回归你自己，真理存留于人的内心世界。”（《真宗教》三九72）教宗由此强调，“你要察看自己的生活，从

内心察看你所走过的路。要静心察看，回归你自己”。

“许多次，我们也有过奥斯定的经验，发觉自己被远离我们自己的思想、伤害我们的陈词滥调的信息所困住。例如：‘我一钱不值’，于是你情绪低落；‘我一切都不顺利’，你就无精打采；‘我永远都一事无成’，那你就破罐破摔，生命如此下去。这些悲观的话语使你抬不起头来。”

教宗指出：“察看自己的生命史也意味著承认这些‘有毒’元素的存在，但之后将我们故事的情节扩大，学会注意到其他的事，使这经历变得更充实、更尊重其复杂性，同时也能领悟天主在我们生命中运作的温和方式。”

教宗解释，分辨的操练所提出的问题促使我们深思自己的行为，不停留在每个行为上，而是在一种更宽广的背景中解读它们。例如，让我们扪心自

问，一种念头从何而来，又将我们引向何处？教宗说，注视我们生活上的事件能让我们看到珍贵的细节。

“例如，一次阅读、一项服务、一个会面，乍看起来认为是无关紧要的事，随后它们却传递一种内心的平安、生活的喜乐，并启发新的善举。停下来并认出这是必不可少的。停下来是为了识别：这为分辨是重要的，这项工作就是采集上主在我们的土地上撒播的那些宝贵及隐藏的珍珠。”

教宗说：“善既隐秘又寂静无声，需要慢慢且持续地挖掘出来。这是因为天主的风格是谨慎的：天主喜爱谨慎、隐秘地行事，不强迫人。就如我们呼吸空气那样，我们看不到空气，却赖以生存，只有当空气缺乏时，我们才发觉它。”

教宗继续表示，回顾自己的生命有助于“训练注视的目光”，让我们看到天主为我们行的“小小奇迹”，给我们指明新道路。“有人明智地指出，

人若不了解自己的过去，注定要重蹈覆辙”。教宗邀请每个人向别人讲述自己的生活，因为“这是一种最美和最亲密的沟通方式”。

“圣人的生活也是一种宝贵的帮助，有助于认出天主在我们生命中行事的风格，熟悉祂施展作为的方式。圣人们的一些表现向我们发出邀请、向我们展示新的意义和新时机。例如，在圣依纳爵·罗耀拉身上所发生的正是如此。”

这位耶稣会的会祖曾写道，他发现“有些想法让他悲伤，另一些却令他喜悦”。慢慢地，他便开始“认出使他心神不安的不同因素”。教宗说，我们也能学习这样做。

“例如，我们在每天结束时询问自己：今天我心中发生了什么事？有人认为这种良心省察是给犯下的罪过记账。的确，我们犯了许多罪过，但这种省察却不是这样，不是的。省察的是我内心发生了什么。我喜悦吗？什

么事令我喜悦？我悲伤吗？什么事令我悲伤？这样我们就能学习分辨自己内心所发生的事。”

(梵蒂冈新闻网)

VATICAN MEDIA Divisione Foto

pdf | document generated
automatically from [https://opusdei.org/
zhs/article/Hui-Gu-Zi-Ji-De-Sheng-
Huo-Fa-Xian-Tian-Zhu-Wei-Wo-Men-
Xing-De-Xiao-Xiao-Qi-Ji/](https://opusdei.org/zhs/article/Hui-Gu-Zi-Ji-De-Sheng-Huo-Fa-Xian-Tian-Zhu-Wei-Wo-Men-Xing-De-Xiao-Xiao-Qi-Ji/) (2026年2月22
日)